



寺尾小学校

おうちの人と  
いっしょに  
よみましょう



今月の保健目標  
健康な心と体をつくろう

★ 花粉症の季節です!!  
★ 2月3日は節分  
★ 保護者の方へ



### 今年度も残り2ヵ月!

寒さと空気の乾燥も増し、市内ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの流行がまだまだ続いています。インフルエンザは、A型に続きB型の流行も始まっていますので、一度かかったからと言って安心はできません。また、花粉の飛散も増えてくる時期ですので、咳やくしゃみエチケットを心がけ、今年度の締めくくりに向けて体調を整えましょう。

また、朝なかなか起きられない人がいるのではないのでしょうか。冬は夏に比べ、太陽が出ている時間が短く、光も弱まります。そのせいで体内時計が乱れやすくなっています。冬こそ意識的に外で遊んで太陽の光をたくさん浴びるようにしましょう!!

### 花粉症の季節です!!

花粉症の季節がやってきました。目が痒くなったり、鼻水が止まらなかったり、憂鬱に感じる人も多い季節なのではないのでしょうか。栃木県南部は、スギ・ヒノキ花粉が2月中旬頃から飛び始めると予想されています。

目が痒いと、ついこすってしまいますが、目が傷ついたり菌が入ってしまう可能性があります。濡らしたハンカチで目を押さえて目を冷やしたり、専用のゴーグルをしたりすると、痒みが落ち着きます。また、症状が酷くならないうちに花粉症薬を服用すると効果的なのだそうです。

自分に合った花粉症対策で、春を乗り越えましょう♪

### 花粉症を悪化させる生活になっていませんか?

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

- 睡眠不足
- 栄養不足
- 運動不足
- ストレス

など...



毎日の花粉を切り取り、季節を上手に乗り越えよう。

### 花粉はどこから入ってくる?

こたえと対策  
目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。メガネやゴーグルで防御!



鼻  
息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉が、粘膜にくっついて症状を起こします。マスクを正しくつけてガードしましょう。

皮膚  
皮膚にくっついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。



花粉が体にたくさん入ると、今花粉症でない人も花粉症になりやすくなります。からだの入口を覚えておいて、賢く花粉症対策!

### 2月3日は節分

まだまだ寒いですが、暦のうえで2月4日が立春、その前日が節分です。節分には、「鬼は外、福は内。」と言いながら福豆をまいて邪気を払ったり、その年の恵方を向いて丸々1本恵方巻きを食べることで1年の健康と幸せを願う風習があります。喉に詰まらせないように注意して取り組んでくださいね!!



### 保護者の方へ

★ 2月の「夜8時以降ノーマディアデー」について

2月18日(水)、19日(木)は、今年度最後となる「夜8時以降ノーマディアデー」です。今年度は計6回、11日間の実施となりました。ワークシートより保護者の方も一緒に取り組んでくださっている様子がわかり大変ありがたかったです。今年度最後となるノーマディアデーで、実施率100%を目指して各家族で工夫して取り組み、メディアデトックスをしていただけたらと思います。ご協力よろしくお願ひいたします。

### 子どもの手洗い習慣化作戦 ポイントは楽しく!

感染症予防の基本である手洗い。冬は特に徹底したい時期ですが、子どもに習慣づけさせるのは難しいもの。そこで、おうちでも是非挑戦してみてくださいポイントがあります。

- 子ども目線の環境づくり  
しゃくちが低い位置にある場合は踏み台を置いてあげて、ハンドソープは子どもの手の届きやすい位置に。
- 一緒に手洗いをする  
「わからない」ことにはなかなか積極的になれません。おうちの方や兄弟も一緒だとまねをして手洗いができます。
- できたらほめる  
大人にとっては当たり前でも、子どもにとっては挑戦です。たくさんほめて、成功体験にしてあげてください。

### 鬼を福の神に変身させよう!

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えれば本当は福の神かもしれないよ。

例えば...

鬼	福の神
わがまま鬼	気持ちをはっきり言える神
あわてんぼう鬼	行動すばやい神
おしゃべり鬼	誰とでも仲良し神

自分の中の鬼

自分の中の福の神

